

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Regulasi Emosi**

###### **a. Pengertian Emosi**

Styowati (2010:53), mengutip gagasan Bonanno & Mayne (2001) bahwa emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Hal tersebut merupakan jawaban cepat atas reaksi individu terhadap suatu situasi, baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. Emosi positif mampu meningkatkan kreativitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan. Emosi negatif ditemukan pada orang-orang yang bertahan terhadap suatu penyakit. Penelitian pada penyakit hati menunjukkan sikap pesimis terhadap kesempatan untuk sembuh dan emosi yang timbul mempengaruhi aktivitas rutin. Orang-orang yang memiliki kecenderungan emosi negatif sepanjang hidupnya seperti mudah marah, cemas, dan depresi lebih mudah terserang penyakit.

Sedangkan Gross (2006:5-6) menjelaskan tentang sifat utama dari emosi yaitu (1) emosi muncul ketika seseorang menghadapi situasi dan menganggapnya sebagai suatu hal yang berkaitan dengan tujuan hidupnya; (2) emosi merupakan berbagai macam segi atau fenomena yang melibatkan seluruh bagian tubuh sehingga mampu mengubah ranah pengalaman pribadi, perilaku serta susunan fisiologi syaraf pusat maupun tepi; dan (3) perubahan multi-sistem yang berkaitan dengan emosi, jarang

dihargai meskipun mempunyai peran cukup penting ketika seseorang mampu mengontrol emosi dalam kehidupannya.

Emosi menurut Rakhmat (telah dikutip oleh Salamah, 2008) menunjukkan perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, keperilakuan dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang sedang terjadi. Jantung berdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah termasuk dalam proses fisiologis dan terakhir apabila orang tersebut melakukan suatu tindakan sebagai akibat dari situasi yang sedang terjadi. Sedangkan menurut Sarwono (2010:124) emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya sendiri.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan proses perubahan fisiologis seseorang melalui reaksi penilaian yang positif maupun negatif terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam diri seseorang.

#### **b. Pengertian Regulasi Emosi**

Pengertian regulasi emosi secara sederhana dinyatakan oleh Thompson (1994:29) bahwa regulasi emosi yaitu kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya.

Pratisti (2012:118) yang mengutip gagasan Eisenberg et al, bahwa regulasi emosi yang lebih kompleks didefinisikan sebagai suatu proses untuk mengenali, menghindari, menghambat, mempertahankan atau mengelola kemunculan, bentuk, intensitas maupun masa berlangsungnya perasaan internal, emosi psikologis, proses perhatian, status motivasional dan atau perilaku yang berhubungan dengan emosi dalam rangka memenuhi afek biologis atau adaptasi social atau meraih tujuan individual.

Thompson (1994:27-28) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Styowati (2010:54) yang mengutip pendapat bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangkan dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Proses lebih lanjut difasilitasi oleh perkembangan mengontrol emosi negatif.

Sedangkan Gross (1998b:275) menjelaskan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan dapat memberi efek pada satu atau lebih inti dalam proses emosi secara keseluruhan.

Pratisti (2012:119) yang mengutip pendapat Morris et al, (2007) bahwa mekanisme regulasi emosi mencakup pengalaman emosional yang spesifik, misalnya amarah, kesedihan, ataupun kesenangan; dinamika emosional yang mencakup intensitas, durasi ataupun labilitas; serta strategi regulasi emosi atau strategi koping yang berhubungan dengan manajemen emosi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses dimana individu mampu dalam memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari.

### **c. Proses Regulasi Emosi**

Regulasi emosi melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik. Proses intrinsik adalah bagaimana cara seseorang mengelola emosi yang timbul dalam dirinya sendiri; sedangkan proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang mempengaruhi emosi orang lain. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam regulasi emosi adalah (1) seseorang akan meregulasi emosi positif atau negatif dengan cara mengurangi atau meningkatkannya; (2) meskipun salah satu *prototype* emosi adalah kesadaran, namun emosi kadang-kadang tanpa melibatkan kesadaran; serta (3) tidak ada bentuk regulasi emosi yang bersifat baik maupun buruk. (Gross & Thompson, 2006:10-11).

Terdapat lima hal yang dapat mempengaruhi proses regulasi emosi, yaitu:

- a) *Situation selection* yaitu suatu tindakan yang diambil untuk mendekati atau menghindari orang, tempat atau situasi tertentu dari dampak emosional seseorang.
- b) *Situational modification* yaitu upaya seseorang untuk mengubah situasi atau lingkungan setempat sehingga dapat mengubah dampak emosional.
- c) *Attentional deployment* yaitu upaya seseorang dalam mengarahkan perhatiannya secara fokus pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi mereka.
- d) *Cognitive change* yaitu perubahan dari penilaian seseorang terhadap makna emosional, dengan mengubah cara berpikir tentang situasi itu sendiri. Proses ini termasuk dalam *antecedent-focused emotion regulation*.
- e) *Response modification* yaitu usaha seseorang dalam membuat perubahan pada respon emosi yang berfokus untuk mempengaruhi atau mengatur fisiologis dan pengalaman emosi. Proses ini termasuk dalam *response-focused emotion regulation*.

(Gross, 1998a:225; 1998b:283-285; 1999:559-560; Gross & Thompson, 2006:14-22; Gross & Barrett, 2011:5).

#### d. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Zuraidha (2012) yang mengutip gagasan Gross dan Thompson regulasi emosi mempunyai dua aspek yaitu:

- 1) Mekanisme regulasi emosi yang bersifat terkontrol
- 2) Reaksi emosional terhadap stres yang bersifat otomatis

Terdapat dua bentuk strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003:349). *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif (Gross & John, 2003:349) yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya (Gross & John, 2004:1302). *Cognitif reappraisal* merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi lebih awal sebelum kecenderungan respon emosi diaktifkan secara penuh dan mengubah perilaku (Gross & John, 2003:349).

*Expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respon (Gross & John, 2003:349) yang melibatkan individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional (Gross & John, 2004:1302). *Supression* merupakan *response-focused strategy* yang datangnya relatif lambat dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. *Supression* dapat efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku oleh emosi negatif, akan tetapi juga

memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat. (Gross & John, 2003:349)

Dengan demikian *cognitif reappraisal* melibatkan setiap individu dalam menafsirkan permulaan situasi yang dapat memunculkan emosi kemudian dapat merubah perilaku emosinya. Dalam hal ini ketika individu dihadapkan dalam kondisi tertekan, diharapkan individu tersebut mampu dalam melibatkan perubahan penilaian situasi tertekan sehingga mampu memberikan dampak positif. Sedangkan *Expressive suppression* lebih berfokus kepada bagaimana individu mampu merubah ekspresi emosi yang keluar ketika individu tersebut sudah dalam keadaan emosional.

Umasugi (tt) mengutip pendapat Thompson yang telah membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam:

- 1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu dalam menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
- 2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa

dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sehingga mampu memotivasi diri menjadi lebih baik terutama ketika individu merasa dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

**e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi**

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Nisfiannoor dan Yuni Kartika (2004:165-166), diantaranya:

**1) Hubungan Antara Orang tua dan Anak**

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan (Rice, 1999). Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson & Zielinski dalam Rice, 1999). Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan.



Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai (Rice, 1999).

## **2) Umur dan Jenis Kelamin**

Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya (Salovey & Sluyter, 1997). Salovey dan Sluyter (1997) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.

## **3) Hubungan Interpersonal**

Salovey dan Sluyter (1997) juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Menurut Goodman & Gotlib (1999), kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan yang ditransmisikan dari orangtua kepada anak-anaknya. Mekanisme transmisi melalui (1) faktor keturunan; (2) keberfungsian sistem syaraf; (3) frekuensi paparan; dan (4) konteks situasi. Sedangkan Morris et al., (2007) menyatakan

bahwa di dalam konteks keluarga maka peran orang tua terhadap regulasi emosi anaknya dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu (1) sebagai figur model; (2) sebagai pendidik regulasi emosi; dan (3) sebagai pencipta iklim emosional di dalam keluarga.

Dengan demikian, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah hubungan antara orang tua dan anak, umur dan jenis kelamin, serta hubungan interpersonal.

#### **f. Dampak Regulasi Emosi**

Menurut Pratisti (2013:327) Strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif; sedangkan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Lebih lanjut Pratisti menjelaskan contoh strategi regulasi emosi yang tidak tepat diambil dari hasil penelitian Gilbert (2010) menunjukkan bahwa remaja yang sering menyalahkan diri sendiri, mengingat terus pengalaman emosional negatif, menganggap bahwa pengalaman negatif merupakan suatu terror, dan sering menyalahkan orang lain cenderung lebih mudah mengalami depresi. Sedangkan remaja yang cenderung memikirkan hal lain yang lebih menyenangkan, mampu fokus kembali pada rencana awal, berpikir positif dan mampu menyeleksi peristiwa berdasarkan tingkat keseriusannya akan membuat remaja terhindar dari depresi.

Dari hasil penelitian Gross & John (2003:359-360) bahwa kemampuan regulasi emosi dengan strategi *cognitive reappraisal* dapat lebih puas dengan kehidupan mereka, lebih optimis, dan memiliki harga

diri yang baik dan sedikit memiliki gejala depresi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis. Sedangkan individu-individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, mereka merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan/stres dengan mereka lebih menutupi perasaan batin mereka. Sehingga, mereka kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosi. Mereka kurang dalam berinteraksi dengan orang lain dalam berbagi masalah dengan orang lain. Akhirnya, mereka mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah, harga diri yang rendah, kurang puas dengan kehidupan dan memiliki gejala depresi yang lebih.

Selanjutnya Pratisti (2013:327) menjelaskan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Amone-P'Olak, Garnefski, Kraaij & Kashdan, 2007; Garnefski, Koopman, Kraaij & ten Cote, 2008; bahwa regulasi emosi yang tepat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi regulasi emosi yang tepat membuat seseorang mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif dan merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya. Sebaliknya, dari penelitian Tortella-feliu, Balle & Sesé, 2010; strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan dan depresi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan, bahwa dampak regulasi emosi dapat bersifat positif yaitu menimbulkan kesejahteraan dan dapat bersifat negatif yaitu dapat menimbulkan kecemasan atau depresi.

**g. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam**

**1) Telaah Teks Psikologi tentang Regulasi Emosi**

**a) Sampel Teks Psikologi**

Thompson (1994:27-28) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Gross (1998b:275) menjelaskan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan dapat memberi efek pada satu atau lebih inti dalam proses emosi secara keseluruhan.

Aspek Regulasi Emosi yaitu sebagai berikut:

*Cognitive reappraisal* – terjadi karena adanya situasi

– perubahan kognitif

– dapat mempengaruhi emosi

*Expressive suppression* – penghentian perilaku

– disebabkan karena ekspresi emosi

### b) Pola Teks Psikologi

Regulasi emosi tidak hanya dilakukan oleh seseorang saja akan tetapi terbagi pada 4 kategori, yaitu individu (*person*) sebagai orang 1, kelompok (*peer*) sebagai orang 2, grup (*group*) sebagai orang 3, *community* sebagai orang 4/lebih.

Terdapat 2 aspek regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* adalah perubahan kognitif yang ditimbulkan karena situasi sehingga mempengaruhi emosi seseorang. Sedangkan *expressive suppression* adalah lebih berfokus tentang bagaimana individu mampu merubah ekspresi emosi yang keluar ketika individu tersebut dalam keadaan emosional. Di dalam meregulasi emosi juga terdapat komponen yaitu *affective*, *cognitive* dan *social consequences*. Proses regulasi emosi terjadi karena faktor internal (misalnya, menafsirkan ulang suatu peristiwa) dan eksternal (mendapatkan simpati dari orang lain). Adapun dampak melakukan regulasi emosi pada diri dapat bersifat positif maupun negatif baik secara langsung maupun tidak langsung pada diri sendiri.

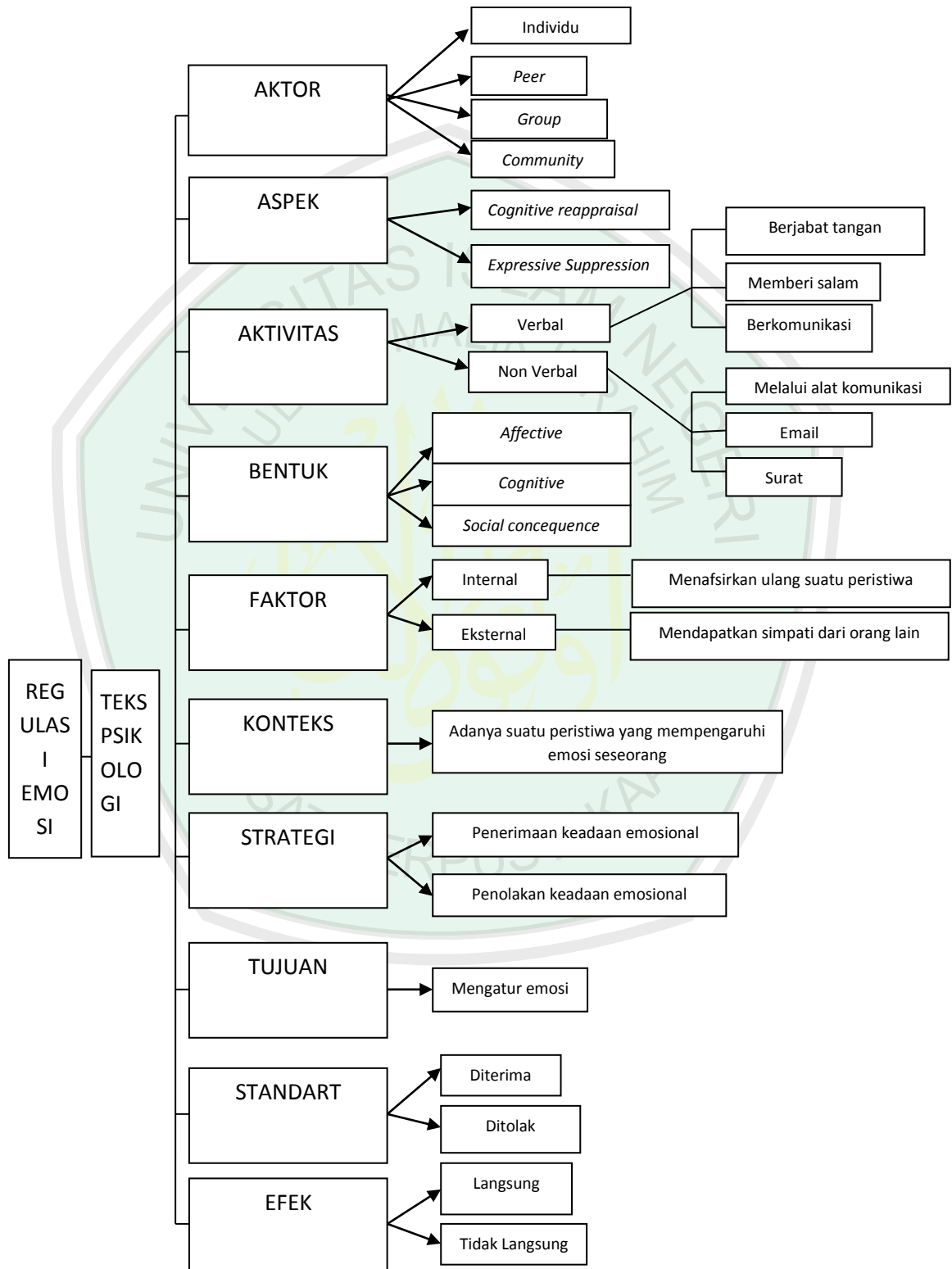
### c) Analisis Komponen Teks Psikologi

No.	Komponen	Deskripsi
1.	Aktor	Regulasi emosi tidak hanya dialami oleh individu ( <i>person</i> ) saja, tetapi ada juga pada <i>person, peer, group, community</i> .
2.	Aspek	<i>Cognitive reappraisal, Expressive suppression</i> .
3.	Aktifitas	Verbal: berjabar tangan, memberi salam, berkomunikasi dengan sesama Non verbal: melalui alat komunikasi, surat,

		email, dll
4.	Bentuk	<i>Affective, cognitive dan social consequences</i>
5.	Faktor	Faktor internal (misalnya, menafsirkan ulang suatu peristiwa) dan eksternal (mendapatkan simpati dari orang lain).
6.	Konteks	Adanya suatu peristiwa yang dapat mempengaruhi emosi seseorang.
7.	Strategi	Sebagai penerimaan atau penolakan terhadap keadaan emosional
8.	Tujuan	Mengatur emosi
9.	Standart	Diterima, Ditolak
10.	Efek	Langsung, Tidak Langsung



#### d) Mind Map Teks Psikologi



## 2) Pola Teks Psikologi tentang Regulasi Emosi

### a) Sampul Teks Islam

Regulasi emosi didalam Al-Qur'an diungkapkan melalui sebuah peristiwa kehidupan sehari-hari. Adakalanya manusia menjalani kehidupan dengan mendapatkan kenikmatan serta selalu bersyukur atas apa yang manusia dapatkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala*. Adakalanya manusia dihadapkan dalam berbagai permasalahan yang menyebabkan kemarahan dan terkadang menyebabkan tindakan yang kurang bisa diterima di masyarakat, sehingga dibutuhkan adanya kesabaran, berpikir positif, optimis serta tidak putus asa dalam menghadapi apa yang telah ditetapkan oleh Allah *Subhanahu Wata'ala*.

Dari berbagai peristiwa inilah, hendaknya kita mampu mencontoh dalam menghadapi kehidupan sehari-hari yang memiliki banyak cobaan. Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 123, yaitu:

مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ وَلَا تَجِدْ لَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا

نَصِيرًا ﴿١٢٣﴾

Artinya: “.....Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan, niscaya akan diberi pembalasan dengan kejahatan itu dan ia tidak mendapat pelindung dan tidak (pula) penolong baginya selain dari Allah.

Maksud dari ayat tersebut, ketika seseorang mengalami kesusahan dalam dirinya, mempunyai permasalahan yang menekan dirinya, sehingga ia lepas kontrol diri yang membuatnya berperilaku yang tidak dapat diterima di masyarakat seperti halnya kenakalan/kejahatan. Maka, Allah akan membalas kejahatan itu sesuai dengan kejahatan yang



diperbuatnya. Namun, untuk menghindari perilaku yang negatif tersebut, hendaknya kita mengontrol emosi dan menjaga perilaku. Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153, yaitu

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Maksud dari ayat tersebut adalah, bahwa manusia yang beriman diharapkan untuk bersabar dari setiap cobaan yang diberikan oleh Allah *Subhanahu Wata'ala*. Individu harus mampu mengambil nilai positif dari permasalahan yang dihadapi, dalam teorinya Gross, hal ini termasuk dalam strategi *cognitive reappraisal*. Dengan demikian, ketika individu mampu bersabar, maka perilaku-perilaku negatif tersebut akan terkontrol oleh diri individu tersebut.

Selanjutnya, individu tidak diperbolehkan meluapkan emosi negatif secara berlebihan, seperti halnya seseorang yang kecewa atas tindakan orang lain terhadapnya, sehingga ia meluapkan emosi marah. Dan Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-A'Raaf ayat 199, yaitu:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾

Artinya: Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.

Maksud dari ayat tersebut yaitu sebagai manusia harus mampu menahan marah dengan memberikan maaf. Marah merupakan luapan dari emosi negatif sehingga perlu untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif tersebut dengan meregulasi emosi

#### b) Pola Teks Islam

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾

Orang2 yang bodoh      Berpaling      Kebajikan      Perintah      Forgiveness      Give

#### c) Analisis Komponen Teks Islam

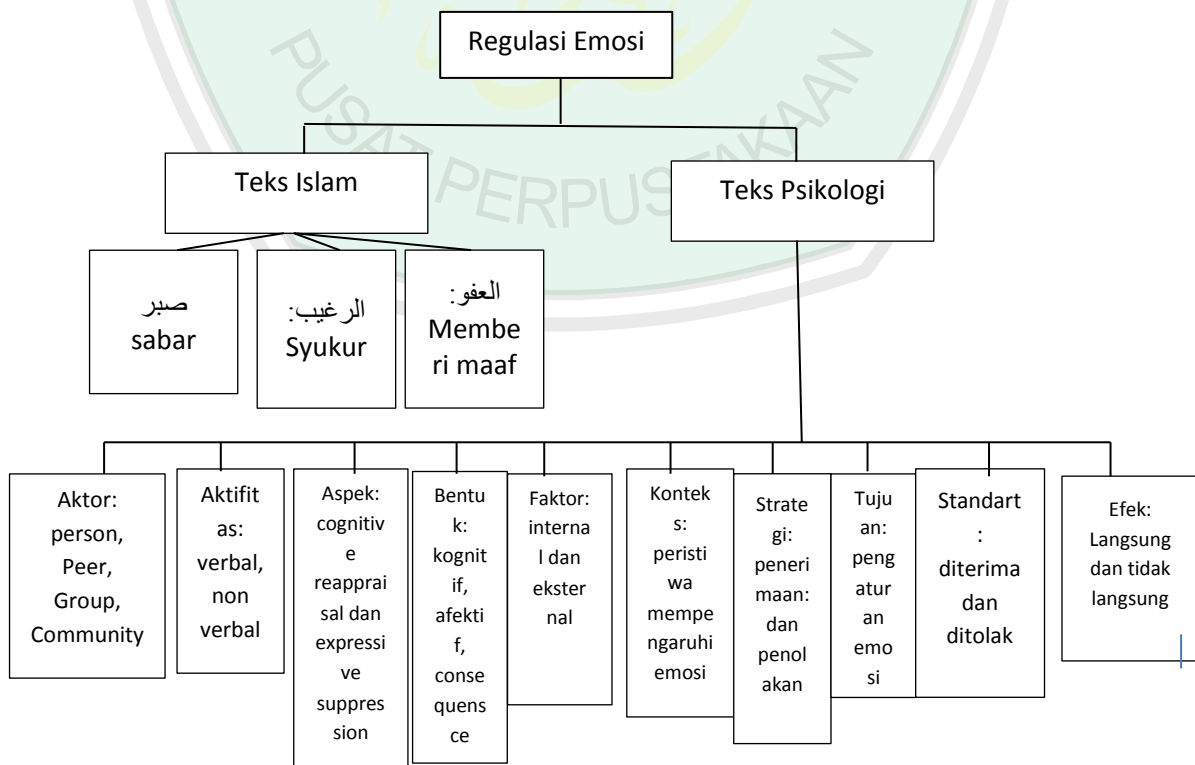
**Tabel 2.1**  
**Analisis Teks Islam**

No.	Teks	Makna	Substansi	Sumber	Σ
1.	صَبْرٌ	Menahan/ menegakkan	<i>Control</i>	An-Nahl:96 A-Zumar:10 Ibrahim: 7 Al-Anbiya': 84 Al-Ankabuut: 2 Muhammad: 21 Yusuf: 23, 24 Al-Qashash: 15, 16 Al Baqarah: 155-157	12
2.	الرَّغِيبِ	Membuka	<i>Enjoyment</i>	Al Baqarah: 52, 56, Ali Imran: 123, 144, Al A'raaf: 10, 17, 28, Al Anfaal: 26 Yunus: 22, 60 Yusuf: 38	22

				Ibrahim: 5, 7, 37 Al Israa': 3 An Nahl: 14, 78, An -Naml: 19 Faathir: 13, 30, 34 Al Hadiid: 23	
3.	العفو	Terhapus/ menghapus	<i>Remove wound in the heart</i>	Al Baqarah: 51, 187 Ali Imran: 134, 152, 155 At Taubah: 43 Asy-Syu'ara': 40 Al Maidah: 13, 95, 101 Al A'raaf: 199 An Nahl: 84	12
4.	تفكر	Berpikir positif	<i>Positif thinking</i>	Ad Dhuha: 1-11 Al A'raaf: 156 Yusuf: 87 Ali Imran: 190-191 Al Baqarah: 216, 269	17
Total Ayat					63

Sumber: Al Qur'an

#### d) Mind Map Teks Islam



### e) Rumusan Konseptual Tentang Regulasi Emosi Menurut Islam

Regulasi emosi dalam islam diungkapkan melalui sebuah peristiwa dalam kehidupan seperti pemberian maaf (العفو) kepada sesama manusia jika dalam keadaan marah. Selalu sabar (صبر) dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan emosi besa maupun kecil sehingga tidak mengalami emosi yang berkepanjangan. Selalu bersyukur (الרגيب) dan berusaha menerima apapun yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Berpikir positif, optimis, dan tidak mudah putus asa jika mengalami suatu masalah serta mengambil hikmah disetiap peristiwa

## 2. Kualitas *Attachment*

### a. Pengertian *Attachment*

Istilah Kelekatan (*attachment*) untuk pertamakalinya dikemukakan oleh seorang psikolog dari Inggris pada tahun 1958 bernama John Bowlby (Ervika, 2005:3). Pengertian dasar yang telah dikemukakan oleh Bowlby, bahwa kelekatan sering didefinisikan sebagai kekuatan, yang mana terdapat ikatan afeksi yang dibentuk pada awal kehidupan antara bayi dan pengasuh utama yang biasanya oleh ibu (Barsano, 2005:1). Kemudian formulasi lebih lengkap dikemukakan oleh Mary Ainsworth pada tahun 1969 (Ervika, 2005:3). Kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk individu dengan individu lain secara spesifik, biasanya ikatan pertama dibentuk untuk ibunya

kemudian kepada beberapa orang tertentu lainnya dan bertahan dalam kurun waktu yang lama (Ainsworth, 1969:2-3).

Menurut pendapat Bowlby (dikutip oleh Hermasanti, 2009), kelekatan adalah ikatan emosional sebagai bentuk perilaku yang ditujukan oleh individu dalam mencapai atau menjaga kedekatan dengan individu lain yang diidentifikasi sebagai seseorang yang mempunyai kemampuan lebih baik dalam menghadapi hidup.

Ervika (2005:4) mengutip pendapat Maccoby bahwa seorang anak dapat dikatakan lekat pada orang lain jika memiliki ciri-ciri antara lain:

- a) Mempunyai kelekatan fisik dengan seseorang
- b) Menjadi cemas ketika berpisah dengan figur lekat
- c) Menjadi gembira dan lega ketika figur lekatnya kembali
- d) Orientasinya tetap pada figur lekat walaupun tidak melakukan interaksi. Anak memperhatikan gerakan, mendengarkan suara dan sebisa mungkin berusaha mencari perhatian figur lekatnya.

Ervika (2005:4) mengutip pendapat Faw, bahwa selama ini orang seringkali menyamakan kelekatan dengan ketergantungan (*dependency*), padahal sesungguhnya kedua istilah tersebut mengandung pengertian yang berbeda. Ketergantungan anak pada figur tertentu timbul karena tidak adanya rasa aman. Anak tidak dapat melakukan otonomi jika tidak mendapatkan rasa aman. Hal inilah yang akan menimbulkan ketergantungan pada figur tertentu. Adapun ciri

kelekatan adalah memberikan kepercayaan pada orang lain yang dapat memberikan ketenangan.

Studi tentang *attachment* remaja telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir dan, sesuai dengan teori Bowlby bahwa pola *attachment* tetap stabil, kelekatan remaja kepada pengasuh, terutama orang tua, telah terbukti menjadi prediktor kuat bagi remaja untuk berhubungan dengan teman-teman dan tokoh *attachment* lainnya sepanjang hidup (Barsano 2005:21, mengutip pendapat Laible et al, 2000; Padi, 1990).

Pentingnya beberapa tokoh kelekatan (yaitu, orang tua, teman sebaya, guru) selama masa remaja menunjukkan pergeseran kunci dari masa kanak-kanak, di mana angka kelekatan adalah pengasuh primer (yaitu, orang tua). Masa remaja, bagaimanapun, sering menandai awal dari peningkatan kegiatan sosial dan kematangan relasional yang mengundang kelekatan sekunder, seperti sahabat dan mitra romantis.

Freeman dan Brown (2001) menetapkan bahwa untuk kelekatan remaja yang aman, ibu menduduki peringkat tertinggi sebagai tokoh utama kelekatan, diikuti oleh teman-teman terbaik, dan terakhir, ayah. Sebaliknya, remaja yang mempunyai kelekatan tidak aman mempunyai peringkat pacar tertinggi, diikuti oleh teman-teman terbaik, ibu, dan terakhir, ayah (Barsano, 2005:22)

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelekatan (*attachment*) adalah ikatan emosional yang dibentuk

dari suatu relasi antara individu dengan individu lain secara spesifik. Biasanya ikatan pertama ditujukan kepada ibunya kemudian kepada beberapa orang tertentu lainnya. Hubungan tersebut mampu bertahan dalam kurun waktu yang lama serta memberikan rasa aman meskipun figur lekat tidak tampak. Sedangkan kualitas kelekatan (*attachment*) remaja adalah suatu relasi yang berkembang antara remaja terhadap ibu, ayah dan teman sebaya yang memiliki arti penting sebagai ikatan emosional yang kuat dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, meskipun figur lekat tidak tampak secara fisik.

#### **b. Kualitas *Attachment***

Armogida (2000:17) menjelaskan, bahwa terdapat perbedaan antara istilah "kualitas *attachment*" dan "gaya *attachment*." "Kualitas *attachment*" ini paling sering digunakan untuk membedakan antara kelekatan aman dibandingkan kelekatan tidak aman. "Gaya *attachment*" biasanya digunakan untuk mengidentifikasi sub tipe *attachment*, yang meliputi tiga gaya kelekatan yaitu *secure attachment* (aman), *avoidant attachment* (menghindar), and *anxious/ambivalent attachment* (cemas ambivalent).

Hal tersebut dapat dicontohkan seperti eksperimen untuk melihat tingkah laku lekat dilakukan oleh Ainsworth, Blehar, Waters dan Wall (dikutip oleh Ervika, 2005: 12-13). Ainsworth menggunakan metode eksperimen dengan situasi asing (*the strange situation*). Anak ditempatkan dalam ruangan yang dirancang dengan lingkungan fisik

yang tidak familier, adanya perpisahan dengan pengasuh, dan adanya kontak dengan orang asing. Kombinasi dari ketiga aspek tersebut dengan sengaja diciptakan untuk melihat reaksi anak. Berdasarkan eksperimen tersebut diperoleh tiga respon, yaitu:

1) *Insecurely Attached Avoidant infant (Type A )*

Ditemukan pada 20% sample penelitian. Anak menolak kehadiran ibu, menampakkan permusuhan, kurang memiliki resiliensi ego dan kurang mampu mengekspresikan emosi negatif (Cicchetti dan Toth,1995). Selain itu anak juga tampak mengacuhkan dan kurang tertarik dengan kehadiran ibu (Dishion, French dan Patterson,1995).

2) *Securely Attached Infant (Type B)*

Ditemukan pada 70% subjek penelitian. Ibu digunakan sebagai dasar eksplorasi. Anak berada dekat ibu untuk beberapa saat kemudian melakukan eksplorasi, anak kembali pada ibu ketika ada orang asing, tapi memberikan senyuman apabila ada ibu didekatnya (Cicchetti dan Toth,1995) Anak merasa terganggu ketika ibu pergi dan menunjukkan kebahagiaan ketika ibu kembali.

3) *Insecurely Attached Resistant Infant (Type C)*

Ditemukan pada 10% subjek penelitian. Menunjukkan keengganan untuk mengeksplorasi lingkungan. Tampak impulsive, helpless dan kurang kontrol (Cicchetti dan Toth,1995). Beberapa tampak



selalu menempel pada ibu dan bersembunyi dari orang asing. Anak tampak sedih ketika ditinggal ibu dan sulit untuk tenang kembali meskipun ibu telah kembali. Mampu mengekspresikan emosi negatif namun dengan reaksi yang berlebihan.

#### 4) *Disorganized/ Disoriented Attached (Type D)*

Ini merupakan tipe keempat yang dihasilkan dari pengembangan eksperimen yang dilakukan oleh Main, Hesse dan Solomon (dalam Dishion, Frech dan Patterson, 1995; Cummings, 2003). Ditemukan pada anak-anak yang mengalami salah pengasuhan (*maltreated*) dimana kekacauan emosi terlihat saat episode pertemuan kembali dengan ibu. Perilaku mereka tampak sangat tidak terorganisasi, mengalami konflik dalam dirinya serta menunjukkan kedekatan sekaligus penolakan. Adakalanya secara langsung menunjukkan kekhawatiran dan penolakan yang lebih besar pada ibu dibandingkan dengan orang asing.

Berdasarkan variasi kelekatan tersebut kemudian dikelompokkan menjadi kelompok kelekatan yang aman (*secure attachment*) yaitu Tipe B dan kelompok kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) yaitu Tipe A, Tipe C dan Tipe D. Ainsworth (dikutip oleh Ervika, 2000) menemukan bahwa anak yang memiliki kelekatan yang tidak aman mengalami masalah dalam hubungan dengan pengasuh atau figur lekat sebaliknya anak yang memiliki

kelekatan aman memiliki pola hubungan dengan kualitas yang sangat baik.

Anak dengan kelekatan *insecure avoidant* memiliki ibu yang tidak sensitif terhadap sinyal yang diberikan bayi dalam berbagai situasi pengasuhan dan situasi bermain. Sedangkan anak dengan kelekatan *insecure resistant* memiliki ibu yang tidak menyukai kontak fisik dengan anak dan memiliki ekspresi emosional yang kurang memadai atau kurang ekspresif, ibu juga menunjukkan sikap yang tidak konsisten.

Berbeda dengan anak yang memiliki pola kelekatan tidak aman, anak yang memiliki kelekatan aman (*secure attached*) memiliki ibu yang responsif pada kebutuhan dan sinyal-sinyal yang diberikan bayi dan mempunyai sikap yang konsisten. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa anak yang memiliki kualitas kelekatan yang paling baik adalah anak dengan kelekatan aman (Tipe B)

### c. **Pola Attachment**

Ainsworth, et al. (1978), dikutip oleh Armogida (2000:18) mengidentifikasi, bahwa terdapat tiga dasar gaya kelekatan yaitu *secure attachment* (aman), *avoidant attachment* (menghindar), and *anxious/ambivalent attachment* (cemas ambivalent).

#### 1) *Gaya secure attachment*

Pola *secure attachment* adalah pola yang terbentuk dari interaksi orang tua dengan remaja, remaja merasa percaya terhadap orang tua sebagai figur yang selalu mendampingi, sensitif, dan responsif,

penyuh cinta serta kasih sayang saat mereka mencari perlindungan dan kenyamanan, dan selalu membantu atau menolongnya dalam menghadapi situasi yang menakutkan dan mengancam. Remaja yang mempunyai pola ini percaya adanya responsivitas dan kesediaan orang tua bagi dirinya.

2) *Gaya avoidant attachment* (menghindar)

Gaya yang terbentuk dari orang tua dengan remaja, remaja tidak memiliki kepercayaan diri karena saat mencari kasih sayang, remaja tidak direspons atau bahkan ditolak. Pada gaya ini, konflik lebih tersembunyi sebagai hasil dari perilaku orang tua yang secara konstan menolaknya ketika remaja mendekat untuk mencari kenyamanan atau perlindungan.

3) *Gaya anxious/ambivalent attachment* (cemas ambivalent)

Adalah pola yang terbentuk dari interaksi orang tua dengan remaja, remaja merasa tidak pasti bahwa orang tuanya selalu ada dan responsif atau cepat membantu serta datang kepadanya pada saat remaja membutuhkan mereka. Akibatnya, remaja mudah mengalami kecemasan untuk berpisah, cenderung bergantung, menuntut perhatian, dan cemas ketika bereksplorasi dalam lingkungan. Pada gaya ini, remaja mengalami ketidakpastian sebagai akibat dari orang tua yang tidak selalu membantu pada setiap kesempatan dan juga adanya keterpisahan (Hermasanti, 2009).

#### d. Perkembangan Kualitas *Attachment* Remaja

Ervika (2005:11) mengutip gagasan Bowlby bahwa Menurut Bowlby bahwa perkembangan kelekatan dibagi menjadi empat fase, yaitu:

##### 1) *Indiscriminate Sociability*

Terjadi pada anak yang berusia dibawah dua bulan. Bayi menggunakan tangisan untuk menarik perhatian orang dewasa, menghisap dan menggenggam, tersenyum dan berceloteh digunakan untu menarik perhatian orang dewasa agar mendekat padanya.

##### 2) *Discriminate Sociability*

Terjadi pada anak yang berusia dua hingga tujuh bulan. Pada fase ini bayi mulai dapat membedakan objek lekatnya, mengingat orang yang memberikan perhatian dan menunjukkan pilihannya pada orang tersebut.

##### 3) *Spesific attachment*

Terjadi pada anak yang berusia tujuh bulan hingga dua tahun. Bayi mulai menunjukkan kelekatan pada figur tertentu. Fase ini merupakan fase munculnya *intensional behavior* dan *independent locomosi* yang bersifat permanen. Anak untuk pertama kalinya menyatakan protes ketika figur lekat pergi. Anak sudah tahu orang-orang yang diinginkan dan memilih orang-orang yang sudah dikenal. Mereka mulai mendekatkan diri pada objek lekat. Anak mulai menggunakan kemampuan motorik untuk mempengaruhi orang lain.

#### 4) *Partnership*

Terjadi pada usia dua sampai empat tahun. Fase ini sama dengan fase egosentris yang dikemukakan Piaget. Memasuki usia dua tahun anak mulai mengerti bahwa orang lain memiliki perbedaan keinginan dan kebutuhan yang mulai diperhitungkannya. Kemampuan berbahasa membantu anak bernegosiasi dengan ibu atau objek lekatnya. Kelekatan membuat anak jadi lebih matang dalam hubungan sosial. Bowlby menamakannya *goal corrected partnerships*, hal ini membuat anak lebih mampu berhubungan dengan *peer* dan orang yang tidak dikenal.

Penelitian *attachment* pada remaja berbeda dari penelitian pada anak dan orang dewasa. *Attachment* pada remaja lebih menjelaskan tentang kualitas *attachment*, daripada pola *attachment*. Dimana kualitas lebih memfokuskan terhadap hubungan remaja yang dapat berdampak pada aspek psikologis mereka (Wilkinson & Kraljevic, dikutip oleh Qomariyah, 2011:29). Lebih lanjut, bahwa perkembangan kelekatan pada remaja terdapat transisi yang bermula fokus orang tua (ibu dan ayah) sebagai figur kelekatan kemudian berkembang bahwa figur teman sebaya dan teman akrab juga sebagai figur kelekatan. Perubahan tersebut terjadi ketika remaja memulai mempelajari dan mengembangkan hubungan selain dengan keluarga (Wilkinson & Kraljevic, dikutip oleh Qomariyah, 2011:3).

Selanjutnya Santrock menjelaskan bahwa kelekatan yang aman terhadap orang tua di masa remaja dapat mendorong kompetensi sosial dan kesejahteraan di masa remaja, seperti harga-diri, penyesuaian emosi, dan kesehatan fisik serta memiliki kemungkinan lebih kecil untuk memiliki masalah perilaku (Santrock, 2007:25).

Akan tetapi Wilkinson & Kraljevic (yang telah dikutip oleh Qomariyah, 2011:30) menjelaskan bahwa ada beberapa hasil studi menemukan bahwa kualitas kelekatan aman pada remaja dengan orang tua mengalami penurunan seiring datangnya pubertas. Hal tersebut menunjukkan hanya ada beberapa komponen tertentu yang mengalami perubahan, sedangkan yang lain tetap stabil. Misal, kebutuhan mencari kedekatan dan sandaran pada orang tua ketika dalam kondisi stres mengalami penurunan, namun mereka masih tetap membutuhkan keyakinan akan kehadiran orang tua.

Dengan demikian, selama masa remaja yang telah membentuk kelekatan dengan ibu/ayah/teman sebaya dapat berfungsi adaptif, yang menyediakan landasan yang kokoh ketika remaja mencoba menjelajahi, menguasai lingkungan-lingkungan secara sehat psikologis.

#### **e. Dimensi Kualitas *Attachment* Remaja**

Ramdhana, dkk., (2013) yang telah mengutip gagasan Martin & Colbert (1997) bahwa Ainsworth, Bell, & Stayton (1974) mengatakan bahwa kualitas *attachment* diartikan sebagai sensitivitas dan responsivitas figur *attachment* dalam bertindak laku dan berinteraksi

dengan anaknya. Melihat paradigma Bowlby, Armsden, dan Greenberg mendesain IPPA (*Inventory of Parent and Peer Attachment*) untuk mengukur kualitas *attachment* remaja terhadap orang tua dan teman sebaya. Armsden dan Greenberg mengembangkan IPPA berdasarkan pada tiga dimensi dasar konstruksi *attachment* yaitu komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*) dan keterasingan (*alienation*) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Komunikasi (*Communication*)

Komunikasi 2 arah antara orang tua dan anak menjadi fokus dari sebagian besar penelitian *attachment*. Komunikasi di definisikan sebagai komunikasi yang terjadi secara harmonis adalah aspek yang membantu menciptakan ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak-anak pada masa bayi. Hubungan orang tua dan anak yang kuat adalah hal penting sepanjang hidup.

2) Kepercayaan (*Trust*)

Dimensi kedua *attachment* adalah kepercayaan yang didefinisikan sebagai perasaan aman dan keyakinan bahwa orang lain akan membantu atau memenuhi kebutuhan individu pada saat yang dibutuhkan. Kepercayaan merupakan *outcomes* dari hubungan yang terjalin kuat dimana masing-masing mitra merasa bahwa mereka dapat bergantung satu sama lain. Kepercayaan merupakan salah satu komponen dari hubungan yang terjalin kuat antara anak dan figur *attachment* mereka.

### 3) Keterasingan (*Alienation*)

Dimensi ketiga *attachment* adalah keterasingan yang berkaitan erat dengan penghindaran dan penolakan, serta merupakan 2 konstruksi yang sangat penting untuk pembentukan *attachment*. Ketika seseorang merasa bahwa figur *attachment* tidak hadir, *attachment* menjadi kurang aman. Hal ini didasarkan pada munculnya perasaan keterasingan, demikian pula sebaliknya (Sakdiyah, dikutip oleh Hapsari, 2012).

#### **f. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas *Attachment***

Bowlby (dikutip oleh Mayasari, 2008) menjelaskan ada tiga faktor yang mempengaruhi timbulnya kelekatan, yaitu:

##### 1) Kondisi Remaja

Ketika remaja berada pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan, misalnya pada kondisi lelah, lapar, haus, jatuh, kedinginan, mengantuk atau sakit, maka anak ingin selalu dekat dengan figur lekat tidak hanya dalam jangkauan pandangan umum membutuhkan juga adanya kontak fisik.

##### 2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang membuat remaja akan merasa terancam atau takut akan cenderung membuat perilaku lekat menjadi aktif. Ada dua stimulus lingkungan yang menyebabkan remaja merasa terancam, yaitu:



- a) Stimulus yang bentuknya besar, suaranya keras atau stimulus yang datang dengan tiba-tiba dan berubah dengan cepat. Misalnya sinar lampu terang, tiba-tiba berubah menjadi gelap.
- b) Ada objek-objek yang asing atau objek-objek yang muncul dalam konteks yang tidak diharapkan. Misalnya remaja berada dalam tempat yang asing atau ditengah-tengah orang asing. Semakin tinggi remaja takut, maka akan semakin tinggi perilaku lekat muncul.

### 3) Tingkah Laku dan Kedudukan Ibu

Sikap ibu yang berlawanan (misalnya ibu menolak jika anak mendekat atau duduk dipangkuannya) dan kedudukan ibu yang mengancam kedekatan anak (misalnya ibu pergi atau tidak berada dalam pandangan dan jangkauan anak).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya kelekatan adalah kondisi remaja, kondisi lingkungan, serta tingkah laku dan kedudukan ibu.

## g. Kualitas *Attachment* dalam Perspektif Islam

### 1) Telaah Teks Psikologi tentang Kualitas *Attachment*

#### a) Sampel Teks Psikologi

Kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk individu dengan individu lain secara spesifik, biasanya ikatan pertama dibentuk untuk ibunya kemudian kepada beberapa orang tertentu lainnya dan bertahan dalam kurun waktu yang lama (Ainsworth, 1969:2-3). Ainsworth, Bell, & Stayton (1974) yang dikutip oleh Ramdhana, dkk.,

(2013) mengatakan bahwa kualitas *attachment* diartikan sebagai sensitivitas dan responsivitas figur *attachment* dalam bertindak laku dan berinteraksi dengan anaknya. Armsden dan Greenberg mengembangkan IPPA (*Inventory of Parent and Peer Attachment*) berdasarkan pada tiga dimensi dasar konstruksi *attachment* yaitu komunikasi, kepercayaan dan keterasingan (Sakdiyah, dikutip oleh Hapsari, 2012).

#### **b) Pola Teks Psikologi**

Kualitas *attachment* tidak hanya dimiliki oleh seseorang saja. Namun, kualitas *attachment* akan dimiliki oleh semua orang yang mampu membangun kualitas *attachment* dengan figur lekatnya, misalkan ibu, ayah, teman sebaya, guru dan lainnya. Kualitas *attachment* terbagi menjadi 2 yaitu kualitas kelekatan aman (*secure attachment*) dan kualitas kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). Ketika seseorang mempunyai kualitas kelekatan yang aman yaitu antara anak dan figur lekatnya, maka didalamnya terdapat aktivitas yaitu komunikasi yang harmonis dan adanya saling percaya antara anak dan figur lekatnya.

Kualitas *attachment* merupakan suatu relasi yang berkembang antara individu terhadap individu lain yang memiliki arti penting sebagai ikatan emosional yang kuat dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, meskipun figur lekat tidak tampak secara fisik.

Dimensi atau aspek kualitas *attachment* adalah komunikasi, kepercayaan dan keterasingan. Komunikasi (*comunication*) yaitu terdapat hubungan komunikasi yang harmonis antara remaja dengan orang tua,

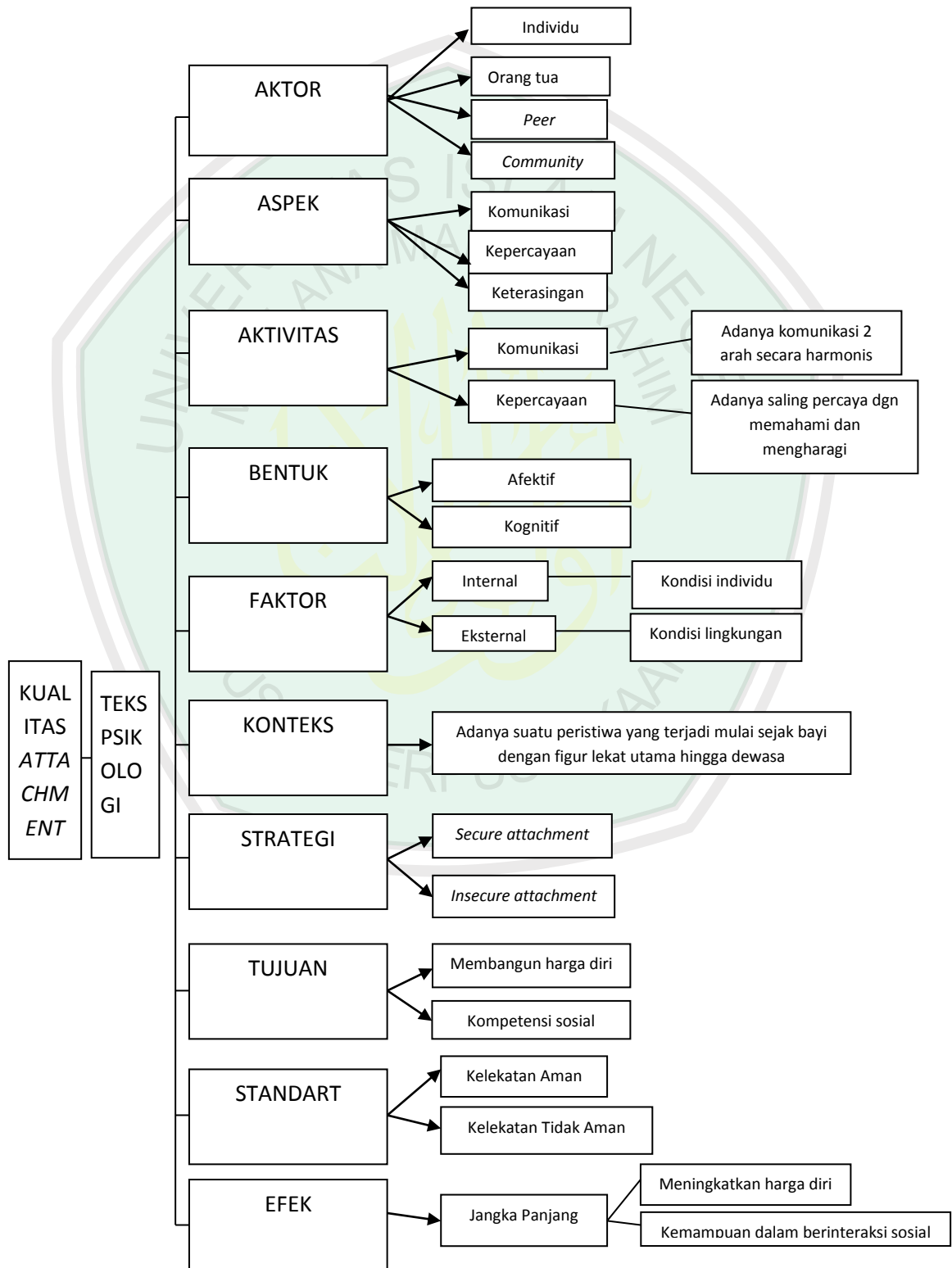
dimana remaja mau mengomunikasikan masalah dengan orang tua serta adanya usaha orang tua untuk berkomunikasi dengan remaja. Kepercayaan (*trust*) yaitu adanya saling percaya antara remaja dengan orang tua, dimana remaja mempercayai bahwa orang tua mereka dapat memahami dan menghargai dirinya. Keterasingan (*alienation*) yaitu remaja merasa dikucilkan dan tidak diperhatikan oleh orang tuanya. Adanya kualitas *attachment* yang aman akan memberikan efek jangka panjang yang mana akan membentuk harga diri dan kompetensi sosial pada seseorang.

**c) Analisis Komponen Teks Psikologi**

No.	Komponen	Deskripsi
1.	Aktor	Individu/ <i>person</i> , orang tua ( <i>parent</i> ), teman sebaya ( <i>peer</i> ), <i>group</i> (kelompok/masyarakat)
2.	Aspek	Komunikasi, Kepercayaan, Keterasingan
3.	Aktifitas	Komunikasi: adanya komunikasi dua arah secara harmonis. Kepercayaan: adanya saling percaya dengan memahami dan menghargai satu sama lain.
4.	Bentuk	Afektif, Kognitif
5.	Faktor	Faktor Internal : Kondisi individu, dan faktor eksternal: kondisi lingkungan
6.	Konteks	Peristiwa yang dibentuk individu dengan figur lekat sejak bayi, kemudian remaja dan dewasa. Ketika individu tersebut mempunyai kualitas <i>attachment</i> yang aman, maka akan membentuk pribadi tangguh yang mampu menghadapi kondisi lingkungan.
7.	Strategi	<i>Secure attachment</i> adanya komunikasi dan kepercayaan dan <i>insecure attachment</i> terdapat penolakan atau keterasingan pada individu dengan figur lekat (orang tua).
8.	Tujuan	Membangun harga diri dan kompetensi sosial
9.	Standart	Kelekatan yang aman ( <i>kualitas attachment</i> ) dan kelekatan yang tidak aman.
10.	Efek	Dapat memberikan efek jangka panjang, yaitu

		dapat meningkatkan harga diri dan kemampuan dalam berinteraksi sosial.
--	--	--

#### d) Mind Map Teks Psikologi



## 2) Pola Teks Psikologi tentang Regulasi Emosi

### a) Sampul Teks Islam

Islam mengajarkan kepada umatnya supaya anak mematuhi kedua orang tuanya yaitu ibu dan bapak, selama tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Orang tua juga harus bersedia memberikan bimbingan pendidikan yang baik serta ajaran agama supaya anak beserta keluarganya selamat dari ancaman dunia yang tidak baik serta selamat dari api neraka. Sebagaimana Firman Allah SWT menegaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Luqman ayat 14 yaitu:

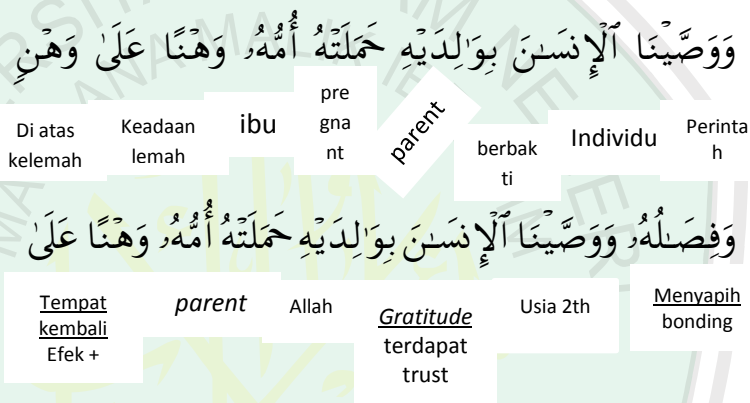
Artinya: Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam Keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun[1180]. bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.  
[1180] Maksudnya: Selambat-lambat waktu menyapih ialah setelah anak berumur dua tahun.

Sejak lahir semua anak memang sudah memiliki potensi. Akan tetapi, untuk memaksimalkan potensi tersebut orangtua dan keluarga sangat berpengaruh memaksimalkan potensi yang baik. Karena selama dalam masa perkembangan individu, individu akan tinggal tidak hanya berada didekat keluarga, karena kemungkinan individu tersebut akan tinggal di daerah dan budaya yang berbeda sehingga lingkungan sosial tempat tinggal tersebut akan dapat mempengaruhi pola pikir kepribadian dan perilakunya kepada kepada sekitar (hubungan sosial).

Dengan demikian, kelekatan antara anak dan figur lekatnya harus dibangun membentuk ikatan kelekatan yang aman. Karena ketika anak

tersebut mempunyai kelekatan yang tidak aman, maka hal tersebut dapat berakibat pada kehidupan individu selanjutnya. Dimana rasa aman atau tidak aman akan tersimpan secara kognitif dan melekat dalam benaknya, sehingga membentuk pada harga diri apakah menjadi individu yang percaya diri atautkah sebaliknya.

#### b) Pola Teks Islam



#### c) Analisis Komponen Teks Islam

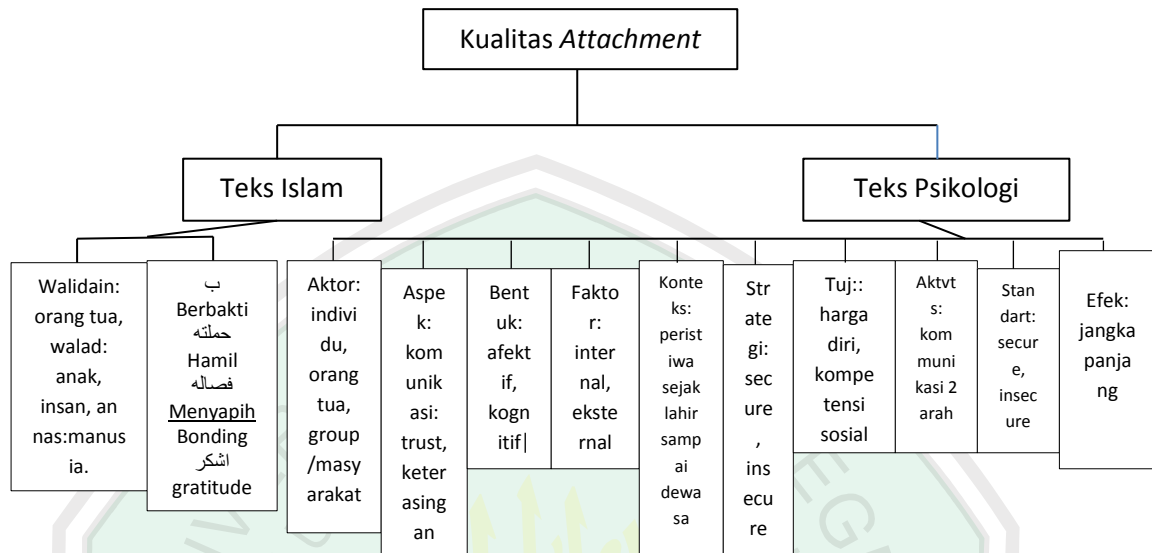
**Tabel 2.2**  
**Analisis Teks Islam**

No.	Teks	Makna	Substansi	Sumber	Σ
1.	افضل احسن اكرم	Kualitas/ Terbaik	Kualitas	Al Baqarah: 138, 195 Ali Imron: 172 Yusuf: 21 Al Isra': 70 Al Kahfi: 30 Al Qashash: 77 Az Zumar: 35 Fushilat: 34 At Tiin: 4 An Nahl: 30, 97 Yusuf:100 Yunus: 26 Al An'am:152 An Nisa': 59, 86, 125	18
2.	والدين	-orang	Parent	Yusuf: 17, 100	13

	والد والدة اب	tua -ibu -ayah		Al Ankabut: 8 Luqman: 14 Al Balad: 3 Nuh:28 Al Ahqaf: 15 An Naml:19 Maryam: 32 Al Isra': 23 Ibrahim: 41 Al An'am: 151 Al Baqarah: 233	
	ولد انسان الناس	-anak -manusia	Individu	<i>waladun</i> Al Balad: 3 Al Waqi'ah: 17 Luqman: 33 <i>Insan</i> An Nisa': 28 Hud: 9 Yusuf: 5 Al Hijr: 26 Al Isra': 53, 83 Al Ankabut: 8 Luqman: 14 <i>An Nas</i> An Nas: 1, 2, 3, 5, 6 An Nashr: 2 Ali Imran: 134, 173	19
	كلام	berbicara	Komunikasi	Ali Imran: 46 Al Maidah: 110 Al An'am: 111 Maryam: 29	4
	ايمان امين	percaya	<i>Trust</i>	Ali Imran: 73 Al An'am: 124 Al A'raf: 75 Al Anfal: 27 Yunus: 7 Yusuf: 17 Asy Syuara': 24 Ad Dukhan: 18	8
Total ayat					62

Sumber: Al Qur'an

#### d) Mind Map Teks Islam



#### e) Rumusan Konseptual Tentang Kualitas Attachment Menurut Islam

Kualitas *Attachment* dalam islam diungkapkan dengan adanya kelekatan yang dibangun oleh figur lekat utama yaitu ibu (والدة) sejak dalam kandungan (حمل), kemudian melahirkan anak sampai batas waktu menyapih (الرضاعة) pada umur 2 tahun. Dalam jangka waktu tersebut ibu dan anak saling membentuk ikatan emosional. Selama masa pertumbuhan hingga menuju dewasa, komunikasi (كلام) dan kepercayaan (ايمان) juga akan muncul diantara anak dan ibu sehingga dapat memberikan efek yang positif, yang mana anak tersebut akan berkembang secara maksimal, yaitu mempunyai harga diri yang baik, dan kemampuan dalam bersosialisasi ke lingkungan keluarga atau masyarakat juga baik. Dengan demikian, anak tersebut juga akan berbakti kepada orang tua (بوالديه),



serta selalu mengucapkan syukur kepada Allah yang telah memberikan orang tua dalam mendidiknya sesuai syariat Islam.

### **3. Remaja**

#### **a. Pengertian Remaja**

Sarwono (2012:11), mengutip dari penjelasan WHO, bahwa dalam mendefinisikan remaja lebih bersifat konseptual, ada tiga kriteria yaitu biologis, psikologik, dan sosial ekonomi, dengan batasan usia antara 10-20 tahun, dan dapat didefinisikan sebagai berikut:

- 1) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- 2) Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Hurlock (1997:206) membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal berlangsung kira-kira 13-16/17 tahun, sedangkan masa remaja akhir bermula dari usia 16/17-18 tahun. Sedangkan, Desmita (2009:190) membagi batasan usia remaja yaitu antara 12 hingga 21 tahun. Dan kemudian dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal bermula 12-15 tahun, masa remaja pertengahan bermula 15-18 tahun, dan masa remaja akhir dari usia 18-21 tahun.

## b. Ciri-ciri remaja

Menurut Zakiah Daradjat (dikutip oleh Syafaat dkk., 2008: 91) ciri-ciri khusus masa ini dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- 1) Perasaan dan emosi remaja tidak stabil.
- 2) Mengenai status remaja masih sangat sulit ditentukan.
- 3) Kemampuan mental dan daya pikir mulai agak sempurna.
- 4) Hal sikap dan moral menonjol pada menjelang akhir masa remaja awal.
- 5) Remaja awal adalah masa kritis.
- 6) Remaja awal banyak masalah yang dihadapi.

Sedangkan menurut Erikson (1968), bahwa masa remaja berada pada tahap psikososial di tingkatan ke V yaitu identitas vs. kebingungan identitas (*identity vs. identity confusion*). Tahap tersebut merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Desmita, 2009:213).

Lebih lanjut Desmita (2009:211) menjelaskan, bahwa konsep identitas pada umumnya merujuk kepada suatu kesadaran akan kesatuan dan kesinambungan pribadi, serta keyakinan yang relatif stabil sepanjang rentang kehidupan, sekalipun terjadi berbagai perubahan. Menurut Erikson, bahwa seseorang yang sedang mencari identitas akan berusaha “menjadi seseorang” , yang berarti berusaha mengalami diri sendiri sebagai “AKU” yang bersifat sentral, mandiri, unik, yang mempunyai suatu kesadaran akan kesatuan batinnya, sekaligus juga berarti menjadi “seseorang” yang diterima dan diakui oleh banyak

orang. Bila mereka telah memperoleh identitas, maka ia akan menyadari ciri-ciri khas kepribadiannya, seperti kesukaan atau ketidaksukaannya, aspirasi, tujuan masa depan yang diantisipasi, perasaan bahwa ia dapat dan harus mengatur orientasi hidupnya (Desmita, 2009:211).

Dengan demikian, ciri-ciri masa remaja adalah mereka berada pada tahap peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Yang mana menurut Erikson berada pada tahap psikososial di tingkatan ke-V yaitu identitas vs. kebingungan identitas (*identity vs. identity confusion*). Remaja juga memiliki perasaan dan emosi yang tidak stabil, mempunyai banyak masalah, akan tetapi kemampuan mental dan daya pikir mulai agak sempurna serta sikap dan moral menonjol khususnya menjelang akhir masa remaja awal.

### **c. Emosi Remaja**

Mendefinisikan emosi bukanlah suatu hal yang mudah dilakukan karena menyatakan kapan seorang remaja berada dalam kondisi emosional bukanlah hal yang mudah (Santrock, 2007a:200). Masa remaja adalah masa yang penuh emosi (Sarwono, 2012:99). Lebih lanjut Sarwono (2012:99) menjelaskan, bahwa salah satu ciri periode masa remaja disebut sebagai “topan dan badai” dalam perkembangan jiwa manusia ini adalah adanya emosi yang meledak-ledak, dan sulit untuk dikendalikan. Santrock (2007a:200) mendefinisikan emosi sebagai perasaan, afek, yang terjadi ketika seseorang berada dalam

sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraannya.

Emosi yang menggebu yang dimiliki oleh remaja memang terkadang orang lain seperti halnya orang tua dan guru kurang memahami jiwa remaja. Namun di pihak lain, emosi yang menggebu ini bermanfaat bagi remaja untuk mencari identitas dirinya. Emosi yang tidak terkendali disebabkan karena adanya konflik peran yang sedang dialami remaja. Ia ingin bebas, tetapi ia masih bergantung kepada orang tua. Ia ingin dianggap dewasa, sementara ia masih diperlakukan seperti anak kecil. Adanya emosi-emosi tersebut, secara bertahap remaja mencari jalannya menuju kedewasaan, karena reaksi orang-orang disekitarnya terhadap emosinya akan menyebabkan remaja untuk belajar dari pengalaman untuk mengambil langkah-langkah yang baik (Sarwono, 2012:99-100).

Meskipun perubahan pubertas dikaitkan dengan meningkatnya emosi-emosi negatif, pengaruh hormonal relatif kecil dan pengalaman lingkungan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap emosi remaja (Santrock, 2007a:202). Meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran remaja dapat memberikan peluang kepada mereka untuk mengatasi stres dan fluktuasi emosi secara lebih efektif. Namun, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Akibatnya, mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya dapat memicu munculnya

berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, atau kenakalan remaja (Santrock, 2007a:202).

Saarni (1999) menjelaskan bahwa terdapat beberapa bentuk kompetensi emosional yang penting untuk dikembangkan remaja adalah menyadari bahwa ekspresi emosi memainkan peranan yang penting dalam relasi, melakukan coping yang adaptif terhadap emosi-emosi negatif dengan menggunakan strategi regulasi-diri, memahami bagaimana perilaku yang secara emosional ekspresif dapat mempengaruhi orang lain, menyadari kondisi emosional seseorang tanpa dikuasai, mampu memahami emosi orang lain (Santrock, 2007a:203).

Jadi, masa remaja merupakan masa yang banyak disertai dengan emosi. Terkadang emosinya tidak dapat terkendali olehnya seperti tiba-tiba senang, sedih, marah, menangis dan lain sebagainya yang orang lain belum tentu memahami kondisi emosionalnya. Hal ini tidak lain merupakan jalan menuju kedewasaan, sehingga penting bagi remaja untuk mengenali emosi yang terjadi pada dirinya dan bagaimana mengatur emosi secara tepat.

## **B. Perspektif Teori**

### **1. Sekilas Tentang James J. Gross dan Karya-karyanya**

James J. Gross, Ph.D, adalah Profesor Psikologi di *Stanford University*, dan Direktur Laboratorium Psikofisiologi Stanford (<http://spl.stanford.edu>). Gross meraih gelar B.A dalam bidang filsafat

dari Universitas Yale pada tahun 1987 dan gelar Ph.D dalam psikologi klinis dari *University of California, Berkeley* pada tahun 1993. Beliau adalah seorang tokoh terkemuka di bidang emosi dan regulasi emosi, dan telah menerima penghargaan di awal karir dari *American Psychological Association*, *Western Psychological Association*, dan *Society for psychophysiological Research*.

Gross juga telah memenangkan berbagai penghargaan dalam mengajar, termasuk *Dean's Award* untuk *Distinguished Teaching*, *Phi Beta Kappa Teaching Prize*, *Stanford Postdoctoral Mentoring Award*, dan *Walter J. Gores Award* untuk Keunggulan dalam Pengajaran. Beliau adalah Bass Universitas Fellow di Sarjana Pendidikan dan Direktur Program One Teaching Psikologi Stanford. Gross memiliki program ekstensif penyidik atau yang memelopori penelitian, dengan hibah dari *National Institutes of Health*, *National Science Foundation*, dan Institut Ilmu Pendidikan. Beliau memiliki lebih dari 250 karya penelitian, dan merupakan anggota (*fellow*) di *Association for Psychological Science* dan *American Psychological Association*. (<https://med.stanford.edu>, 26/02/2014)

Beberapa karya-karya penelitian yang telah dilakukan oleh James Gross adalah sebagai berikut:

- a. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002; 39 (3): 281-291

- b. Ottenberg, J. & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology-Science And Practicer*. 2003; 10 (2): 227-232
- c. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 2003; 85 (2): 348-362
- d. John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*. 2004; 72 (6): 1301-1333
- e. Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*. 2007; 7 (1): 30-48
- f. Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*. 2011; 3 (1): 8-16
- g. McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P. & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research In Personality*. 2012; 46 (1): 2-7
- h. English, T., John, O. P., Srivastava, S., Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research In Personality*. 2012; 46 (6): 780-784



## 2. Hubungan Kualitas *Attachment* dengan Regulasi Emosi

Salah satu psikolog Inggris yang telah mengemukakan istilah kelekatan (*attachment*) pertama kali adalah John Bowlby (1969, 1973, 1988), yang mengatakan bahwa teori *attachment* telah menjadi salah satu kerangka kerja konseptual yang paling penting untuk memahami proses regulasi emosi. Menurut teori *attachment*, interaksi antara bayi dan pengasuh mereka membentuk gaya kelekatan anak-anak, yang memainkan peran penting dalam memahami bagaimana orang dalam mengatasi gangguan emosi mereka (Hwang, 2006:7).

Bowlby (1982:11) menjelaskan, bahwa dinamika kelekatan (*attachment*) mendasari regulasi emosi. Teori *Attachment* mengemukakan bahwa figur kelekatan yang memberikan dukungan serta adanya dukungan emosional sangat mempengaruhi perkembangan regulasi emosi yang adaptif (Bowlby, et.al., 1973), yang merupakan karakteristik utama kepribadian tangguh (Robins, et.al., 1996; dikutip Zimmermann et al, 2001:332). Lebih lanjut, Gross & Thompson (2006:9) juga menjelaskan, bahwa penelitian kontemporer tentang regulasi emosi berakar dari studi pertahanan psikologis (*psychological defenses*) (Freud, 1926/1959), stres psikologis dan coping (Lazarus, 1966), teori *attachment* (Bowlby, 1969), dan teori emosi (Frijda, 1986).

Masa remaja merupakan sebuah periode dimana kualitas hubungan kelekatan sangat memberikan potensi dalam perkembangan yang sehat (Ainsworth, et al, 1978) dan di mana orang tua menyediakan kesempatan



lain untuk memberikan dukungan penting dan rezeki kepada keturunannya (Conger, et al., dikutip Armogida, 2000: 24). Kualitas kelekatan ditentukan dalam berbagai hubungan seperti dengan ibu, ayah, dan teman sebaya dan pasangan romantis, dan gaya kelekatan ditentukan oleh pasangan romantis. Dalam hal ini merupakan seseorang yang menjadi figur lekat oleh individu sendiri (Armogida, 2000).

Armogida (2000: 20) yang mengutip pendapat Main, Kaplan, dan Cassidy (1985) menemukan, bahwa kesinambungan dan ketetapan gambaran verbal anak-anak dari hubungan mereka dengan orang tua mereka dikaitkan dengan kualitas *attachment*. Jadi, kemampuan seseorang dalam berkomunikasi tidak terlepas dari hubungan kualitas kelekatan yang telah dibentuk dengan figur kelekatan.

Teori *Attachment* telah menerima dukungan luas melalui penelitian dengan orang dewasa juga. Babcock et.al. (2000), menjelaskan, bahwa para peneliti menegaskan bahwa pengaruh sistem kelekatan muncul untuk mengatur tekanan emosional pada orang dewasa (dikutip Hwang, 2006:24).

Menurut temuan ini, orang-orang yang diklasifikasikan memiliki gaya kelekatan aman (*secure attachment*) mampu mengatur emosi negatif mereka dengan strategi konstruktif, sedangkan orang-orang *insecurely* (memiliki gaya kelekatan tidak aman) kurang mampu dalam menyalin dengan emosi negatif mereka. Misalnya, ketika orang memiliki perasaan cemas (*anxious-ambivalent*) menghadapi peristiwa stres,

mereka mengatasi tekanan emosional dengan mengarahkan perhatian dengan cara yang sangat waspada dan dengan mental merenungkan pikiran-pikiran negatif, memori, dan mempengaruhi (Hwang, 2006:24).

Konsekuensi utama dari pengalaman kelekatan tidak aman dapat terlibat dalam dan / atau pelestarian hubungan interpersonal yang kacau dan merusak, menghindari kontak intim pribadi, ketidakmampuan untuk mengatur diri sendiri pengalaman emosional, dan keterlibatan dalam perilaku impulsif atau berisiko yang dapat mengancam jiwa (Armogida, 2000:20).

Dengan demikian, kualitas *attachment* remaja dengan orang tua sangat mempengaruhi bagaimana kemampuan remaja dalam meregulasi emosi secara adaptif. Karena orang tua (ibu dan ayah) sebagai figur kelekatan memberikan peranan penting dalam menghadapi gangguan emosional remaja. Selain itu, ketika seorang remaja menghadapi suatu permasalahan, maka individu tersebut tidak lain akan meniru serta akan belajar banyak dari apa yang telah orang tua ajarkan kepadanya. Misalkan orang tua memberikan dukungan emosional dan mampu membentuk kualitas hubungan kelekatan yang baik dengan anaknya, maka akan membentuk perkembangan regulasi emosi yang adaptif dan menjadi pribadi yang tangguh.

### C. Hipotesis Penelitian

#### 1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Tidak ada hubungan antara kualitas *attachment* remaja terhadap ibu, ayah dan teman sebaya dengan regulasi emosi siswa di SMA Yayasan Pandaan.

#### 2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Ha Mayor : Terdapat hubungan kualitas *attachment* remaja terhadap ibu, ayah dan teman sebaya dengan regulasi emosi siswa di SMA Yayasan Pandaan.

Ha Minor : Semakin tinggi kualitas *attachment* remaja terhadap ibu, ayah dan teman sebaya, maka semakin tinggi pula regulasi emosi siswa di SMA Yayasan Pandaan.